

見守り 新鮮情報

電子レンジは 正しく使いましょう

事例1 冷凍食品のピラフを電子レンジで温めていたら袋の端が燃え出した。すぐに消したので大事には至らなかったが情報提供する。(60歳代)



©Kurosaki Gen

事例2 配偶者亡き後、自炊するようになった。電子レンジでゆで卵を加熱すると破裂した。ゆで卵を電子レンジで加熱してはいけないことを初めて知った。(80歳代)

- 冷凍食品のパッケージに記載された調理方法を守らず、加熱中に発煙・発火したと考えられる相談事例が複数寄せられています。冷凍食品にも様々な種類があり、電子レンジ使用の可否、パッケージのまま加熱が可能かどうかなどをまず確認し、パッケージに記載された加熱出力及び加熱時間を必ず守るようになしましょう。

ひとこと助言

加熱しては
いけないものも
あるよ



見守るくん

- 電子レンジで加熱してはいけない食材として卵が挙げられます。卵は生卵だけでなく、ゆで卵であっても電子レンジで加熱すると破裂するおそれがあります。電子レンジを安全に使用するため、加熱が禁止されている食材や注意が必要な食材のほか、使用できる容器についても、取扱説明書で確認しましょう。
- 水分が少ない食品や少量の食品の場合、思っているよりも短時間で加熱が進み、発煙・発火に至るおそれがあります。また、庫内の食品カスや汚れも発煙・発火の原因となります。庫内はこまめに掃除し清潔に保ちましょう。
- 万一、庫内で発煙・発火したときは、動作を停止させて電源プラグを抜き、扉を開けずに煙や火が収まるのを待ちましょう。鎮火しない場合や、扉が開いてしまった場合は水などで消火するようにしましょう。

本文イラスト：黒崎 玄

見守り新鮮情報 第543号（2026年6月18日）発行：独立行政法人国民生活センター

豊中市立生活情報センターくらしかん

消費生活相談：06-6858-5070